

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktivitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik didalam tubuhnya. Kesegaran jasmani disini dimaksudkan adalah saat melakukan kegiatan berat, manusia tersebut masih bisa melakukan kegiatan ringan tanpa ada kelelahan yang berarti. Olahraga Merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 (2006:3). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dimasa ini Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari didunia khususnya diIndonesia, hingga kita sering mendengar sebuah istilah didalam masyarakat untuk menggambarkan ketertarikannya terhadap permainan Sepak bola dengan istilah “ demam Sepak bola atau dalam istilah asingnya, *football fever*”. Sepak bola disukai oleh berbagai kalangan mulai dari orang tua, dewasa, remaja sampai ke anak-anak.

Permainan Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dalam tempo waktu selama 2x45 menit (waktu normal), tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang ditambah 7 orang pemain cadangan, setiap pemain saling berusaha untuk

menciptakan gol sebanyak mungkin". Di dalam permainan Sepak bola terdapat beberapa teknik dasar di dalamnya seperti teknik *dribbling*, *passing*, *throw-in* serta *shooting*. Selain teknik yang baik, taktik serta mental juga dibutuhkan dalam permainan Sepak bola, karena ketiga hal ini tidak bisa dipisahkan begitu saja. Semakin baik taktik, mental dan teknik yang dilakukan oleh seorang pemain, maka akan berpengaruh juga terhadap hasil *dribbling* seseorang tersebut. Di dalam melakukan *dribbling* yang baik, sebagai pemain tentu memerlukan kondisi fisik yang baik, salah satunya adalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Karena kelincahan yang nantinya sangat membantu mereka bergerak bebas, cepat dan berkelit dari sergapan maupun penyergapan lawan pada saat pemain melakukan *dribble*.

Seorang pemain yang memiliki kelincahan akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan yang selalu berubah ketika sipemain kehilangan bola, lebih memungkinkan baginya untuk mendapatkan bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Dengan demikian, dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincahan hendaklah mendapatkan perhatian khusus.

Kelincahan itu merupakan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki dan pinggul serta tulang punggung serta ikut bergerak memutar dengan cepat sering dilakukan disertai dengan koordinasi yang baik. Kelincahan dalam menggiring bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaga serta faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan dalam permainan Sepak bola sangat berkaitan erat antara

kelenturan dan kecepatan. Faktor lain dalam pergerakan menggiring bola adalah faktor koordinasi, dimana koordinasi adalah hubungan yang harmonis antara otot satu dengan otot lainnya yang saling bekerja sama untuk menciptakan suatu keutuhan gerak dalam melakukan sebuah aktivitas gerak, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah tentu dipengaruhi oleh kurang baiknya koordinasi gerak tubuh seseorang. Jadi antara kelincahan dan koordinasi gerak sangat dibutuhkan sekali dalam menggiring sebuah bola dalam permainan Sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan bapak Muslim, S.Pd sebagai pelatih pada hari Senin tanggal 14 September 2020 yang dilakukan peneliti di lapangan Sepak bola kepenuhan, khususnya pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan dijumpai kurang maksimalnya kemampuan *dribbling* pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan hal ini terlihat saat atlet membawa bola sering lepas dan cenderung lambat dalam melakukan *dribbling*.

Adapun yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet dapat dilihat dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti terlihat masih banyak kesalahan teknik dasar dalam melakukan *dribbling*, kurangnya kemampuan kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki sehingga bola sering lepas pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu, kelincahan atlet pada saat melakukan *dribbling* masih kurang lincah, hal ini terlihat pada saat atlet membawa bola, pergerakan *dribbling* atlet masih mudah dibaca oleh lawan, sehingga dengan mudahnya lawan merebut bola dari kakinya.

Kemudian faktor eksternal kurangnya sarana dan prasarana latihan seperti bola, kun sehingga saat latihan kurang maksimal dalam melakukan

*dribbling*, selain itu juga masalah yang nampak adalah tidak terlaksananya program latihan dengan baik sehingga mengakibatkan atlet malas untuk berolahraga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitiannya sebagai berikut.

1. Kurangnya teknik terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
2. Kurangnya koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
3. Kurangnya kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
4. Kurangnya sarana dan prasarana latihan pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
5. Tidak terlaksananya program latihan dengan baik pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah ditemukan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan?
2. Apakah koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan ?
3. Apakah kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap :

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
2. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
3. Kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang peneliti lakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Sarjana (S1).
2. Bagi Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan, sebagai masukan dalam meningkatkan prestasi atlet tersebut.
3. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi para pelatih mengenai aspek-aspek yang mempengaruhi *dribbling*, sehingga pelatih dapat mengarahkan pemain agar bisa melakukan latihan kelincahan dan koordinasi mata-kaki pada saat latihan.
4. Bagi masyarakat terutama generasi muda, sebagai motivasi untuk berlatih.
5. Bagi Perpustakaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan tentang kelincahan dan koordinasi mata-kaki.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Kelincahan**

##### **2.1.1 Pengertian Kelincahan**

Dalam menggiring bola diperlukan unsur fisik seperti kelincahan dan kordinasi mata-kaki hal ini diyakini berperan dalam mewujudkan gerakan yang optimal. Kemampuan koordinasi dan kelincahan berhubungan erat. Hal ini menunjukkan bahwa, unsur kelincahan dan kordinasi dalam merealisasikan teknik dasar *dribbling* sangat berperan dan saling berkontribusi. Menurut Agus, (2012:71) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Bafirman dalam Marta (2020:5) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan. Selain kelincahan di gunakan untuk teknik merubah arah gerakan sambil melakukan serangan, kelincahan juga merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan (Daryanto & Hidayat, 2015:205).

Selanjutnya Hamzah dalam Fetri dan Donie (2019:1171) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Sejalan dengan penapat

diatas Wahjoedi dalam Humaedi & Andi Susandi E.W (2017:82) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Dalam suatu unsur fisik seseorang terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga kemampuan fisik seseorang menjadi maksimal. Unsur fisik tidak berdiri sendiri namun, dibutuhkan keadaan-keadaan lain seperti serabut otot yang kuat, kemampuan otot dalam berkontraksi dan lain-lain.

Menurut Irawadi, H., (2011:111) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu : sistem saraf, suhu otot dan jenis kelamin.

a. System Saraf Pusat

Sistem saraf pusat merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang diberikan oleh saraf. Semakin baik peran dari saraf-saraf pusat dalam menjalankan atau koordinasi perintah untuk suatu kegiatan. Maka semakin baik pulalah seharusnya hasil gerakan yang dilakukan. sebaliknya jika fungsi sistem saraf pusat tidak maksimal, maka kemungkinan perintahnya tidak sempurna, dan pada akhirnya pada gerakan yang dilakukan jadi tidak sempurna, ini berarti bahwa fungsi sistem saraf pusat sangat berpengaruh terhadap kelincahan.

b. Suhu otot

Suhu otot merupakan tingkat kesiapan otot. Otot yang berada pada suhu yang cukup panas akan bereaksi lebih cepat dibandingkan dalam suhu yang dingin. Ini berarti bahwa suhu akan sangat mempengaruhi kelincahan karena gerak-gerak harus dilakukan secara berubah-ubah dan mendadak.

c. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin ternyata juga mempengaruhi kelincahan. Ternyata laki-laki cenderung lebih lincah dari pada perempuan. Karena pada umumnya laki-laki lebih lincah dan kuat dari pada wanita maka sudah hampir pasti laki-laki lebih lincah.

## 2.2 Koordinasi Mata-Kaki

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara menggiring, menendang, *heading*, yang tujuannya untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang dari serangan lawan. Untuk menggiring yang baik maka

diperlukan koordinasi antara mata-kaki yang baik pula. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif Agus (2012:86). Menurut Syafrudin (2013:120) mengatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah dan ditentukan oleh proses pengendalian dan peraturan gerakan serta kerja sama sistem persyarafan pusat. Pengertian ini mengandung makna bahwa kemampuan koordinasi sangat terkait dengan fungsi sistem pernafasan pusat.

Menurut Dwikusworo dalam Saputro, Manurizal, & Sinurat (2020:23) menjelaskan bahwa koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Menurut Irawadi (2013) dalam Markis dan Maidarman (2020:209) Koordinasi merupakan suatu proses kerjasama otot yang akan menghasilkan suatu gerakan yang tersusun dan terarah, yang bertujuan untuk membentuk gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik.

Kemudian Menurut Hasanuddin (2018:102) Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan Atlet mengintegrasikan gerakan dari bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi seringkali dikaitkan dengan kualitas gerakan. Semakin baik tingkat koordinasi seseorang maka semakin baik pula kualitas gerakan yang ditampilkan. Dalam olahraga kualitas gerakan menunjukkan tingkat penguasaan teknik-teknik cabang olahraga. Semakin baik tingkat penguasaan teknik cabang olahraga dapat diartikan semakin baik pula kualitas gerak dari teknik yang dilakukan dan tentu

saja menunjukkan semakin baik pula kemampuan koordinasi yang dimiliki. Koordinasi dalam konteks ini merupakan parameter kualitas gerakan, karena gerakan yang dilakukan seseorang atau atlet dalam olahraga hanya bisa dievaluasi melalui ciri-ciri koordinasi yang tepat pada suatu gerakan.

### **2.2.1 Macam-Macam Koordinasi**

Kemampuan koordinasi dapat dibedakan melalui dua sudut pandang yaitu: 1) dari sudut pandang kebutuhan olahraganya dan 2) melalui fungsi otot secara fisiologi. Berdasarkan kebutuhan olahraganya, kemampuan koordinasi dapat dibedakan atas kemampuan koordinasi umum dan koordinasi khusus. Kemampuan koordinasi umum merupakan hasil dari latihan dalam berbagai cabang olahraga.

Kemampuan koordinasi ini ditandai oleh penguasaan berbagai bentuk dan variasi gerakan. Sedangkan koordinasi khusus adalah kemampuan koordinasi yang terkait langsung dengan kebutuhan olahraganya. Koordinasi yang dibutuhkan dalam olahraga Sepak bola berbeda dengan koordinasi yang diperlukan dalam olahraga basket, tenis, bola voli hal ini disebabkan setiap olahraga mempunyai bentuk dan tingkat keterampilan yang berbeda.

### **2.2.2 Fator-Faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi**

Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain adalah.

#### **1. Daya fikir**

Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa

yang harus ia lakukan dan lebih tepat dan lebih teliti.

2. Kecepatan dan ketelitian organ-organ panca indra

Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak pada akhirnya akan memperbaiki koordinasi gerak.

3. Pengalaman motorik

Pengalaman motorik koordinasi gerak. Hukum lain mengatakan bahawa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru. Oleh sebab itu semakin terlatih motorik dalam melaksanakan gerakan-gerakan tertentu maka semakin mudah ia melakukan gerakan tersebut atau gerakan sejenisnya.

4. Kemampuan biomotorik

Tingkat kemampuan perkembangan biomotorik seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan pergelangan terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan dan kelenturan yang dimiliki, maka biasanya akan semakin baik pula koordinasi gerakannya.

## **2.3 Hakikat *Dribbling* Permainan Sepak bola**

### **2.3.1 Pengertian *Dribbling* Permainan Sepak bola**

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan.

Masing-masing tim berusaha memasukkan sebanyak-banyaknya gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan. Permainan Sepak bola memiliki beberapa teknik dasar salah satunya adalah menggiring Agustina,R,S. (2019:1).

Menurut Hidayat, (2017:30) menggiring bola adalah kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu dengan menggiring bola maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan pemain lawan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Sedangkan (Agustina, R, S., 2019:40) mengemukakan bahwa “menggiring bola adalah teknik dasar yang digunakan untuk melewati lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Dalam melakukan *dribbling* kita harus melihat kondisi dan situasi atau posisi dimana lawan berada. Hal ini dimaksud untuk mempermudah kita melewati lawan, dan lawan sulit untuk mengambil bola dari kita. Dalam melakukan *dribbling* diusahakan bola selalu dekat dengan kita agar kita mudah mengontrol laju bola.

Menurut (Kurniawan, Gemael dan Afrinaldi 2018:100) menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan Sepak bola. menggiring bola (*dribbling*) merupakan gerakan dalam memindahkan dan memainkan bola saat permainan berlangsung dan merupakan teknik dasar Sepak bola yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan (Ilmi & Kiram 2017:206).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola merupakan cara membawa bola dengan menggunakan kaki secara perlahan sambil berjalan atau berlari yang mempunyai tujuan mengontrol bola, melewati lawan dan untuk memasukkan bola ke gawang lawan.

### **2.3.2 Teknik Menggiring Bola**

*Dribbling* dalam permainan Sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak dilapangan permainan.

Untuk menggiring bola kita bisa menggunakan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar sesuai kebutuhan dan situasi lapangan.

#### **1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam gerakannya hampir sama dengan gerakan kaki pada saat kita akan menendang dengan kaki bagian dalam. Perbedaannya pada saat melakukan *dribbling* bola ditendang pelan-pelan dan bola masih dalam penguasaan kita. Adapun teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan saat kita melakukan gerakan menendang dengan kaki bagian dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayun kedepan.
- 3) Pada saat melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir kedepan
- 4) Pada saat menggirng bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.

- 5) Bola bergulir harus selalu lebih dekat dengan tungkai, dengan demikian bola tetap bisa dikuasai.
- 6) Pandangan tidak terfokus hanya pada bola tetapi sesekali kita juga harus melihat situasi disekeliling kita.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan
- 8) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Dalam menggiring dengan kaki bagian luar, posisi kaki sama dengan kita akan melakukan tendangan dengan punggung kaki bagian luar. Perbedaannya pada saat menggiring bola, kaki yang dipergunakan menggiring bola, hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.

Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Gerakan kaki sama seperti menendang bola yaitu dengan menggunakan punggung kaki.
- b. Kaki digunakan hanya menyentuh atau mendorong bola yang bergulir kedepan.
- c. Bola tidak terlalu jauh dari kaki agar bola selalu dapat dikuasai/dikontrol
- d. Lutut sedikit ditekuk agar bola tetap dikuasai.
- e. Pandangan mata kita bergantian antara bola dengan memandang lawan yang didekat kita.
- f. Lengan samping badan untuk keseimbangan tubuh.

## **2.4 Penelitian Relevan**

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dijadikan sebagai landasan untuk

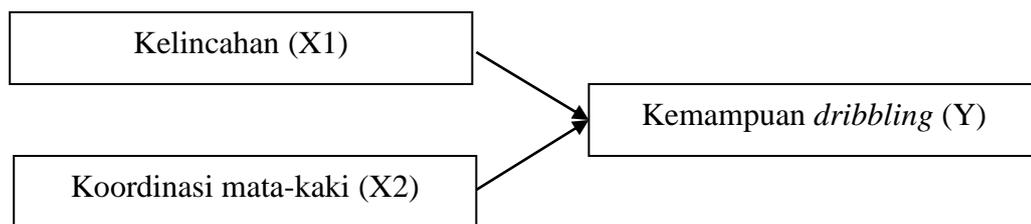
kajian hipotesis. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Mubarak.2018. Kontribusi Kelincahan dengan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepak bola. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan Sepak bola; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-kaki dengan keterampilan *dribbling* dalam permainan Sepak bola; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan Sepak bola.
2. Marta & Oktarifaldi.2020. Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak bola. Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa: (1) Koordinasi Mata-Kaki berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* diperoleh nilai sig = 0,026 < 0,05. (2) Kelincahan berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap Kemampuan *dribbling* karena nilai sig = 0,000 < 0,05 (3) Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan berpengaruh secara bersama-sama terhadap Kemampuan *dribbling* dengan nilai Sig 0,000 < 0,05 dan  $Y' = 6,117 + 0,316X_1 + 0,562X_2$ . Simpulan, terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak bola
3. Putra.2020. Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola. Dari hasil analisis data dengan menggunakan *product moment* menunjukkan bahwa; 1) Terdapat kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola 2) Terdapat kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola 3) Terdapat kontribusi antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola.

## 2.5 Kerangka Pemikiran

Untuk menciptakan hasil *dribbling* menjadi baik adalah faktor kondisi fisik yang baik pula, salah satu faktor penentu keberhasilan kemampuan *dribbling* tersebut adalah kelincahan dan koordinasi. Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah gerak tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa mengalami kehilangan sebuah keseimbangan tubuh. Selain kelincahan faktor koordinasi gerak juga sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* permainan Sepak bola.

Apabila kelincahan sudah tercipta dengan baik, maka hasil menggiring bola akan menjadi lebih baik pula. *Dribbling* adalah suatu gerakan membawa bola baik menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki digunakan untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelakkan penjaga lawan serta bola bisa di-*shooting* ke gawang lawan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita lihat bahwa kelincahan memiliki kontribusi yang erat terhadap kemampuan *dribbling* bola. Karena menggiring bola harus memiliki gerakan yang maksimal dalam mengarahkan bola, sehingga menggiring bola tersebut dapat dilakukan dengan baik.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Secara umum hipotesis adalah jawaban sementara seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukanya dan dibuktikan kebenarannya setelah penelitian dilakukan. Berdasarkan asumsi penelitian sebagai mana peneltiti uraikan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat di ajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat Kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
2. Terdapat Kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.
3. Terdapat Kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2016:224) Jenis korelasional yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Sepak bola pada Atlet Persatuan Sepak bola Kepenuhan. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki, sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan *Dribbling* Sepak bola.

#### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Upika Kepenuhan Tengah Tanggal 13 Juli 2021. Mulai Pukul 15.30 s/d 17.30.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2016:61) Populasi dalam penelitian ini adalah atlet persatuan Sepak bola Kepenuhan yang berjumlah 13 atlet putra.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini Menggunakan *Total Sampling* Sugiyono (2016:66). Menjelaskan sampel *sampling Total* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering digunakan bila jumlah populasi *relative* kecil kurang dari 30 orang, oleh sebab itu jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 13 atlet putra.

### 3.4 Defenisi Operasional

Guna menghindari kesalahpahaman dalam membaca proposal ini maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat dengan cepat, tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.
2. Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.
3. *Dribbling* adalah: teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan Sepak bola.

### 3.5 Instrumen Penelitian

Berikut instrument yang peneliti gunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian. Dalam kegiatan penelitian untuk memperoleh data yang berasal dari lapangan, seorang peneliti harus menggunakan instrument atau alat pengumpul data yang baik dan mampu mengambil informasi dari suatu objek atau subjek yang diteliti.

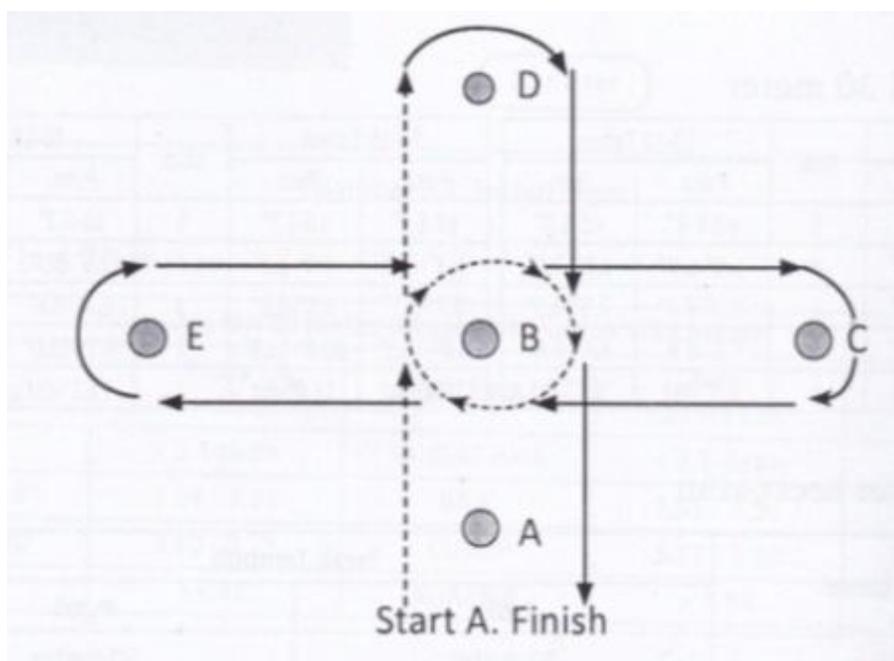
#### 3.5.1 Tes Kelincahan (*Agility*)

Untuk mengetahui kelincahan kita dapat menggunakan tes *right boomerang run test*. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut

- a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan (*Agility*)
- b. Fasilitas dan alat :
  1. Lintasan lari 5,18 x 4,57 meter
  2. Stopwatch
  3. Pluit
- c. Petugas :
  1. Pengukur waktu tempuh
  2. pencatat skor
- d. Pelaksana : tanda kerucut ditempatkan pada 5,18 M dari garis start, tanda lain di tempatkan pada 4,57 M di seberang tanda pertama. Tanda kerucut lain di tempatkan pada 4,57 M di samping tanda pertama dari garis start. Atlet berdiri dibelakang garis star A, dengan sikap star melayang, saat aba-aba 'ya' Atlet berlari secepat-cepatnya sampai melewati titik B menuju titik C, kembali ketitik B, terus berlari ke titik D, kembali lagi ketitik B, dan melanjutkan

ke titik E dan berlari lagi ketitik E dan berlari lagi ketitik B terus mengarah ke titik garis finis A.

- e. Penilaian : Skor di peroleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba ya sampai finis setiap Atlet di beri kesempatan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik.



gambar 3.1 Tes kelincuhan (tes modifikasi *boomerang run*)  
Sumber (widiastuti 2015:138)

### 3.5.2 Tes Koordinasi Mata-Kaki

Instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-kaki pada penelitian ini adalah tes *Soccer Dribble* Tes, Fenanlampir & Faruq (2015:161).

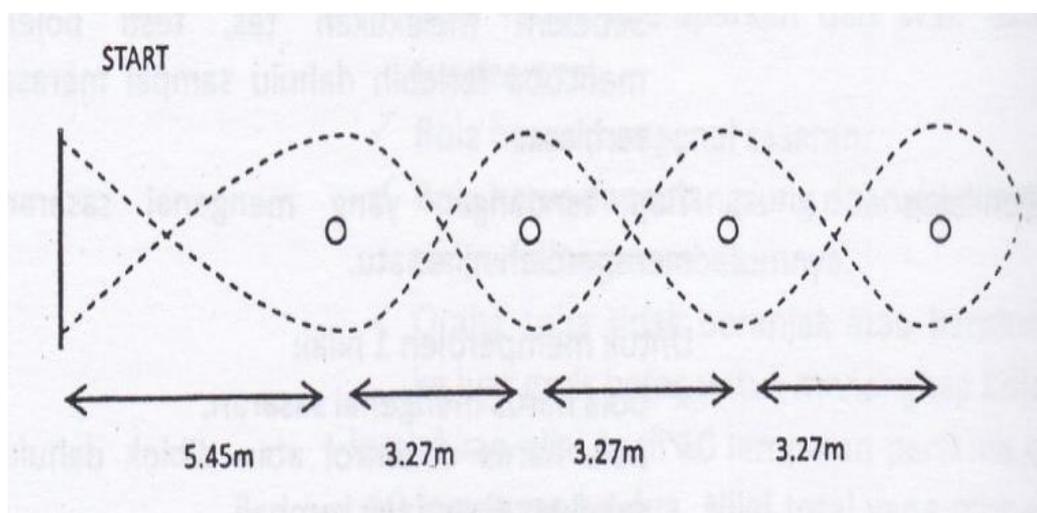
Pelaksanaan yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu:

Tujuan : Mengukur koordinasi mata-kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincuhan

Perlengkapan : Lapangan tes dibuat diatas permukaan yang rata dan tidak licin

Pelaksanaan : Dengan aba-aba “ya” testi *mendribble* bola kearah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.

Penilaian : hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba ”ya” sampai testi kembali lagi digaris finis, testi harus masuk kegaris finis dengan bola terkontrol, ulangi tiga kali, waktu terbaik dari ketiga ulangan merupakan koordinasi testi.



Gambar 3.2 Lapangan *Socccer Dribble*  
Sumber: Fenanlampir & Faruq (2015:161)

### 3.5.3 Tes *Dribbling*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola pada penelitian ini adalah tes menggiring bola, Widiastuti (2017:247). Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini yaitu:

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan dan kelincahan *dribbling* bola

Pelaksanaan : Testi berdiri dibelakang bola menghadap kearah yang harus ditempuh. Setelah pengambil waktu memberi aba-aba ”Mulai” testi segera menggiring bola dengan melewati antara rintangan-rintangan

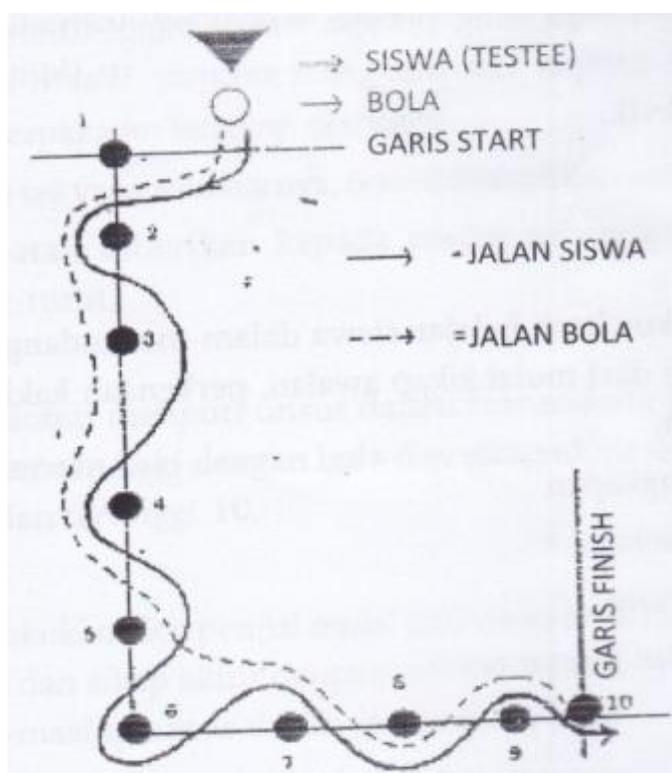
yang dipasang, kecuali pada rintangan ke-3 dan ke-6 bola harus dilewatkan disebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya pinggiran bola. Jadi jalanya gerakan adalah sebagai berikut.

Testi mulai menggiring bola mulai melewati sebelah kiri rintangan ke-1 yang dipasang pada garis star, membelok kekanan melewati sebelah kanan rintangan ke-2, membelok kekiri rintangan ke-3 akan tetapi, bola dilewatkan disebelah kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke-4, membelok kesebelah kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke-5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke-6, akan tetapi bola dilewatkan disebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya teste membelok kekiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke-7 membelok kesebelah kanan rintangan ke-8, membelok kekiri melewati rintangan ke-9, dan membelok kekanan melewati rintangan ke-10 yang terletak pada garis finis. Setelah itu testi menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis star. Pengambilan waktu menjalankan *stopwatch*nya pada saat bola yang digiring saat bola yang digiring lewat garis star, dan menghentikan apabila testi dan bolanya sudah mencapai garis finis.

Pengawas mengawasi jalanya tes dan mencatat hasilnya. Dan bila testi melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan testi harus segera membetulkan gerakan yang

salah tadi dengan ketentuan yang berlaku. Waktu di catat sampai per sepuluh detik.

Pencatatan Hasil : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai tester untuk menggiring bola dari start sampai finis, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. waktu dicatat sampai per sepuluh detik.



gambar 3.3 Lapangan *soccer dribble test*  
Sumber: Widiastuti (2017:247)

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah skor kuantitatif yang berasal dari tes, Widiastuti (2017:1).

Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, peneliti menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* pada atlet persatuan Sepak bola Kepenuhan.

### 3.7 Persyaratan Analisis

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan untuk analisis. Adapun pengujian yang dilakukan yaitu uji normalitas untuk setiap variabel data. Pada uji persyaratan analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji Lilliefors untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dengan kriteria pengujian menggunakan ketentuan; jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal, dan sebaliknya jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  berarti data tidak berdistribusi normal.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisa data yang di gunakan untuk menguji kesesuaian tes dengan kriteria sesuai dengan metode penelitian diatas, yaitu menggunakan teknik korelasi dengan pendekatan teknik korelari *product moment*. Yang menentukan hubungan antara dua gejala interval.

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_1 Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Sumber: Arikunto (2013 : 213)

Keterangan :

$r$  : Koefisien korelasi

$\sum xy$  : Jumlah hasil kali skor X dengan skor Y yang berpasangan

$\sum x^2$  : jumlah skor yang dikuadratkan dalam sebaran X

$\sum y^2$  : Jumlah skor yang di kuadratkan dalam sebaran Y

Selanjutnya untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel X terhadap variabel Y dapat ditentukan dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan .

KP = Nilai Koefisien Determinan

$r$  = Nilai Koefisien Korelasi

Pengujian lanjutan yaitu uji signifikan yang berfungsi apabila peneliti ingin mencari makna hubungan variabel X terhadap variabel Y, maka hasil korelasi *product moment* tersebut di uji dengan rumus signifikan dengan rumus :

$$T_{Hitung} = \frac{r_{xy}\sqrt{n-2}}{1-r_{xy}^2}$$

Keterangan :

$t$  : Nilai signifikan koefisien korelasi yang di cari

$r$  : Koefisien korelasi yang di peroleh

$n$  : Jumlah sampel

$r^2$  : Hasil pengkuardatan koefisien korelasi.